

Romige pompoensoep

met brood en verse dropkruid

Er bestaan wel honderden soorten pompoenen, maar niet alle soorten zijn eetbaar. We maken het vandaag helemaal makkelijk door de pompoen al gesneden te leveren. Zo is het helemaal snel klaar! Weetje: Dropkruid ruikt naar drop, maar smaakt naar anijs!

25 min | 747 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Aardappels (kruimig)	g	150	300	450	600
Wortel	g	200	400	600	800
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Soja cuisine	ml	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse dropkruid	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	350	700	1050	1400
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bak de broodjes 6-8 minuten in de voorverwarmde oven of verwarm het brood in plakjes in je broodrooster.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de aardappels en wortel en snijd klein. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een grote soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de aardappel, wortel en gesneden pompoen toe en bak 3 minuten mee. Breng op smaak met kerriepoeder. Schenk de bouillon in de pan en kook alles in circa 15 minuten gaar.
4. Pureer de soep met een staafmixer. Schenk de soja cuisine erbij en mix alles nog een keer goed door. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
5. Hak het dropkruid grof en strooi over de soep en maak af met een beetje limoensap. Lekker met het knapperige brood.

Tip: Voeg een beetje komijn of chilipeper toe als je van extra pittigheid houdt. Ook lekker: pof de uien in de oven en prak deze door een beetje boter en smeer dit op je brood.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief